



# 9月園だより

平成30年9月1日  
平和台幼稚園

<http://www.okamoto-gakuen.com>

2学期が始まりました。今学期も元気に楽しく過ごせますよう職員一同、力を合わせていきますのでご協力の程、よろしくお願いいたします。

## この体操で健康に！

「あ・い・う・べー」と毎朝元気な園児の声。健康のため導入しているこの体操も5年目になりました。体操は体の体操だけだと思っていましたが、福岡県みらいクリニック院長、今井一彰先生は口の体操を提唱しています。私たち生命の源は食べ物です。その食べ物を食べる口を健康にすることが重要というわけです。そこで、免疫を高めて病気を治す、口の体操「あいうべ」体操が考案されました。

口呼吸が体に悪影響を及ぼすことはご存じとは思いますが、これを改善するのが「あいうべ」体操です。また、この体操で舌筋を鍛えることで舌の位置が適正な位置に戻り、唾液の分泌により、虫歯の状態が改善されるだけでなく便秘やむくみなど様々な不快症状、アレルギー性疾患や膠原病のような慢性病などにおいても効果があるそうです。

ご家庭においても皆さんでやってみてください。

園長

## 《あいうべ体操のやり方》

口を大きく「あー」「いー」「うー」「べー」と動かします。この時、声は出しても出さなくてもよく、最後の「べー」でも舌を出します。これを1日30セット以上、できるだけゆっくと何回か分けてやっても構いません。顎に痛みを感じる方は「あー」とぼして「いー」からできるだけ大きく口を動かします。口を閉じているときは、舌の先が前歯の裏に当たったり、舌の両側に歯形がついたりする方は舌の位置が低下してしまふ。早い方で3週間、遅い方でも3ヶ月で改善されるので、あきらめず続けていきましょう。



①あー  
と大きく口を開く



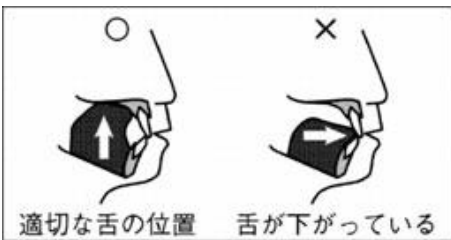
②いー  
と口を大きく横  
に広げる



③うー  
と口を強く前に  
突き出す



④べー  
と舌を下に  
突き出す



適切な舌の位置 舌が下がっている

### 《注意事項》

- \* 「あいうべ」体操は一日最低30セット目安
- \* テレビを見ながら、読書をしながらなど“ながら”でも可能
- \* 口を閉じているときの舌の位置を意識する
- \* まずは3週間、できれば3ヶ月続けると良い
- \* 子どもは大人と一緒にやる

「あいうべ体操」で効果のあった症状・病気	
<b>アレルギー性疾患</b>	花粉症、アレルギー性鼻炎、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、慢性じんましんなど
<b>リウマチ、膠原病疾患</b>	関節リウマチ、全身性ループスエリテマトーデス、強皮症、尋常性乾癬、多発筋炎など
<b>消化器疾患</b>	慢性胃炎、痔疾、潰瘍性大腸炎、クローン病、便秘症、腸閉塞、過敏性腸症候群など
<b>精神的疾患</b>	うつ病、パニック障害、不眠症など

(今井一彰医師による)

トが

9月の行事		10月の行事予定	
1・土	第2学期始業式(午前保育)	3・水	創立記念日のため休園
3・月	避難訓練(午前保育)	5・金	午前保育(運動会準備のため)
4・火	弁当開始・作品展(園児のみ)	6・土	年少・年長組運動会 (但し年少組は午前で終了します)
5・水	防犯訓練		
6・木	年中組老人保健施設訪問	7・日	年中組運動会(午前で終了します)
7・金	運動会整理券抽選日(園児のみ)	8・月	体育の日
12・水	誕生会	9・火	振替休日
15・土	プレ保育のため休園	10・水	衣替え
19・水	年少組保育参観日	11・木	年長組園外保育(東武動物公園) *年少・年中組臨時休園
20・木	年長組保育参観日		
21・金	年中組保育参観日		
27・木	年少・年長組運動会予行(雨)	12・金	年少組子どもの森遠足(雨天15)
28・金	年中組運動会予行(雨天10/2)	15・月	願書配布
<p style="text-align: center;">&lt;お知らせ&gt;</p> <p>○年間予定表では9月3日に作品展見学とありましたが、学級懇談会でお話した通り、なくなりました。</p> <p>○10月6日の運動会、年少組は午前中で終了です。7日の年中組運動会は午前中に競技が終了しますので、弁当持参はありません。</p> <p>詳細は後日手紙でお知らせします。</p> <p>○衣替えは運動会終了後からです。</p> <p>○今月のおもちや病院は、12日(水)13時から15時半までいちご組にて開院しています。是非、ご利用してください。</p> <p>○今月のリサイクル活動日は27日(木)午前8時半～9時です。ご協力をお願いします。不明な点は園までご連絡ください。</p> <p>○新体育館工事では夏休みの間もご協力ありがとうございました。引き続きトラックの出入りに注意され、安全に登降園してください。ご協力をよろしくお願いします。</p> <p>○退園しました。</p> <p style="padding-left: 2em;">きく組 牧野桜希(まきのさき)さん お元気で・・・!</p> <p>○転入しました。</p> <p style="padding-left: 2em;">さくら組 遠藤悠真(えんどうはるま)くん きく組 中西航己(なかにしこうき)くん ゆり組 赤上怜太郎(あかがみれんたろう)くん あやめ組 藤村七海(ふじむらななみ)さん よろしく申し上げます!</p>		17・水	誕生会
		18・木	年中組園外保育(東武動物公園) *年少・年長組臨時休園
		19・金	年長組個人写真撮影
		20・土	プレ保育のため休園
		22・月	年中・年長組芋掘り(雨天29)
		25・木	年長組野菜切り
		26・金	カレーパーティー
		30・火	年長組マラソン大会予行(雨天中止)

